



MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA NAISTEN KOKEMUKSIA HIERONTARYHMÄSTÄ KOSKETUKSEN VOIMA

Maiju Posti

Opinnäytetyö
Joulukuu 2013
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalinen kuntoutus
Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tampere University of Applied Sciences

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

POSTI, MAIJU:

Mielenterveyskuntoutujanaisten kokemuksia hierontaryhmästä
Kosketuksen voima

Opinnäytetyö, 40 sivua, 2 liitesivua
Joulukuu 2013

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia hierontaryhmän vaikutusta ja merkitystä mielen-terveyskuntoutujanaisten. Tavoitteena oli saada selville naisten kokemuksia tällaisesta toimintamuodosta. Hierontaryhmän keskeinen idea oli kosketuksen merkitys ihmiselle. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen ja siinä on toimintatutkimuksellisia piirteitä. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutus tapahtui Sopimusvuori ry:n Kaarisilta yksikössä keväällä 2013. Hierontaryhmän tarkoituksena oli tarkastella kosketuksen vaikutusta mielen-terveyskuntoutujien arkeen ja psyykkiseen sekä fyysiseen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön aineisto koostui jokaisen ryhmäkerran lopussa saaduista palautteista, ryhmän aikana tehdyistä havainnoista sekä prosessipäiväkirjasta. Tutkimukseen osallistui kokonaisuudessaan kuusi mielen-terveyskuntoutujanaista, jotka sairastivat pääsääntöisesti skitsofreniaa. Hierontaryhmä oli naisille todella arvokas kokemus. Naiset nauttivat saamastaan kosketuksesta ja huomiosta. Ryhmäläisten yleinen suhtautuminen asioihin muuttui positiivisemmaksi ja heidän psyykkinen ja fyysinen hyvinvointinsa lisääntyi.

Loppupalautteen ja havaintojen perusteella voidaan todeta, että hierontaryhmällä ja kosketuksella oli vaikutusta näiden kuuden naisten elämään ja sitä kautta heidän yleiseen hyvinvointiinsa. Ryhmä antoi naisille lisää voimavaroja jaksaa arjessa ja se tuotti naisille positiivisia kokemuksia kosketuksesta. Muutokset naisten olemuksessa olivat selkeitä ja positiivisia. Kosketuksen saaminen auttoi naisia tuntemaan itsensä arvokkaammaksi, mikä edisti heidän itseluottamuksensa kohoamista. Hierontaryhmä opetti sen, että pienikin huomioiminen ja kosketus voi merkitä paljon ja on ihmiselle voimauttavaa.

Asiasanat: mielen-terveys, kuntoutus, hieronta, kosketus, ryhmä

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Program in Social Services
Option of Social Rehabilitation

POSTI, MAIJU:

How Do Women with Mental Health Problems Experience a Massage Group: The Power of Touch

Bachelor's thesis, 40 pages
December 2013

The purpose of this thesis was to examine the influence and meaning of a massage group to women with mental health problems. The objective was to find out how the women experienced this kind of activity. The essential idea of the massage group was the meaning of touch. This was a qualitative study and it had features from activity analysis. The functional part was accomplished at Sopimusvuori ry's Kaarisilta unit in the spring of 2013. The purpose of the massage group was to examine the effect of touch on everyday lives as well as mental and physical welfare with the mental health rehabilitatees.

The data consisted of feedback collected after every group session, observation and the author's reflective diary. The study included six women with mental health problems, whose diagnosis was mainly schizophrenia. The women enjoyed the touch and attention they got. The general attitude in the group members changed to more positive and their mental and physical welfare increased.

The findings indicated that the massage group and touch had an influence on the lives of these women and in their wellbeing. The group gave more resources to cope in everyday life and also it developed positive experiences about touch to the women. The changes in the appearance of the women were clear and positive. By receiving touch, the women felt themselves more appreciated and through that they got more self-confident. Running the massage group was a great and valuable experience. It showed that even the smallest consideration and touch can mean a lot and it can be very empowering.

Keywords: mental health, rehabilitation, massage, touch, group

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	7
2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset	7
2.2 Tutkimusmenetelmät	7
2.3 Aineisto ja sen analyysi	8
3 KOSKETUKSEN JA HIERONNAN MERKITYS	9
3.1 Kosketus	9
3.2 Hieronta	10
3.3 Hierojan ja hierottavan suhde	12
4 YHTEISTYÖTAHON ESITTELY	13
4.1 Sopimusvuori ry	13
4.2 Kaarisilta	13
5 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS	15
5.1 Skitsofrenia	15
5.2 Kuntoutus	16
6 HIERONTARYHMÄN KUVAUS	18
6.1 Tilat	18
6.2 Ryhmä ja ryhmäläiset	19
6.3 Hieronta ja kosketus	20
7 HIERONTARYHMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	21
7.1 Ryhmäkertojen suunnittelu	22
7.2 Ryhmien sisältö ja toteutus	23
9 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTIA JA POHDINTAA	33
LÄHTEET	36
LIITTEET	38
LIITTEET	

Liite 1. Lupa aineiston käyttöön opinnäytetyössä

Liite 2. Asteikkotaulukko

1 JOHDANTO

Ihmiset kaipaavat kosketusta. Useammat meistä tahtovat saada kosketusta ja huomiota, koska se kuuluu ihmisen perus tarpeisiin. Lempeä ja lämmin halaus, rauhallinen hieronta ja kosketus sekä yhdessä jaetut kokemukset ja hetket, ovat ihmisen hyvinvoinnille tärkeitä. Entäs sellaiset ihmiset, joilla ei ole ketään, joka heitä koskettaisi ja antaisi omaa aikaansa? Kuuluuko heidän vain tottua ajatukseen, että he eivät tule saamaan samaa kuin kaikki muut?

Mielestäni näin ei kuuluisi olla. Jokainen ansaitsee sen kokemuksen, että hänestä välitetään ja hän on tärkeä, riippumatta ihmisen taustasta, henkisestä tai fyysisestä tilasta. Sosiaali- ja terveysalan asiakaskunnassa on paljon ihmisiä, joilta puuttuu tämä niin sanottuun normaali elämään kuuluva osa-alue. He usein unohtuvat ongelmiansa ja sairauksiensa taakse, jolloin ihmisen perustarpeista huolehtiminen jää taka-alalle. Lääkärit, sairaanhoitajat, lähihoitajat ja ohjaajat keskittyvät asiakkaan niin sanottuihin pintapuolisiin ongelmiin, mutta itse ihminen ja hänen tarpeensa unohtuvat. Sosionomina (AMK) haluaisin tulevaisuudessa työssäni keskittyä asiakkaan perus tarpeisiin ja hänen hyvinvointiinsa. Nämä ajatukset herättivät minut miettimään asiaa tarkemmin.

Ollessani toisen vuoden harjoittelussa Sopimusvuoren Kaarisillassa, tutustuin paremmin mielenterveyskuntoutujien asiakaskuntaan. Kiinnostuin ihmisten henkisen puolen problematiikasta ja lähdin tutustumaan tarkemmin mielenterveyteen liittyviin asioihin. Huomasin asiakkaiden kaipuun kosketukseen joidenkin hierontahetkien yhteydessä. Asia herätti huomioni ja kiinnostukseni tarkempaan tutkimiseen. Vuoden päästä harjoittelusta palasin takasin Kaarisillan ja keksin opinnäytetyölleni idean.

Opinnäytetyöni aiheena on hierontaryhmä mielenterveyskuntoutujaisille. Hierontaryhmän tavoitteena on antaa näille neljälle ryhmässä olevalle naiselle positiivisia kokemuksia hieronnasta ja kosketuksesta. Tavoitteena on myös saada heidän psyykkinen sekä fyysinen olemuksensa virkeämmäksi kuuden kerran hierontaryhmän avulla. Toivon, että pystyn antamaan naisille tunteen, että he viihtyvät ryhmässä ja saavat siitä jotain itsellensä sekä kokemuksen siitä, että he ovat arvokkaita ja välitettyjä.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä luvussa tarkoitukseni on kertoa opinnäytetyöni tarkoitus, tutkimuskysymykset sekä tutkimusmenetelmät joita olen hyödyntänyt työssäni. Luvun lopussa kerron aineistosta ja sen analyysistä.

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoituksena on saada selville, mitä vaikutuksia kosketuksella ja hieronnalla on mielenterveyskuntoutujanaiselle. Tarkoitukseni on myös saada naisille positiivisia kokemuksia kosketuksesta ja saada heidät arvostamaan itseään ihmisenä enemmän. Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten naiset kokivat kuuden kerran hierontaryhmän?
2. Mitä konkreettisia vaikutuksia hieronnalla oli naisille?

2.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmänä käytän laadullista eli kvalitatiivista menetelmää. Opinnäytetyössäni on myös toimintatutkimukselle ominaisia piirteitä. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on ymmärtää jonkin ilmiö mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tarkoituksena on antaa jollekin ilmiölle mielekäs tulkinta. Olennaista on myös, että tutkimukseen osallistuvat henkilöt tietävät tutkittavasta ilmiöstä jotain tai, että heillä on jo aikaisempaa kokemusta asiasta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63; Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Lähtökohtana on, että halutaan kirjoittaa faktatietoa tai ymmärtää, millaiset uskomukset, halut, ihanteet ja käsitykset ihmisten toiminnan taustalla vaikuttavat (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63.)

Opinnäytetyössäni oli ominaisuuksia, jotka sopivat toimintatutkimuksen malliin. Vaikka suunnittelin ryhmien sisällön pääsääntöisesti itse, niin jokaisella ryhmäkerralla jätin suunnitelmiin liikkuma varaa, jolloin ryhmäläiset pystyivät vaikuttamaan sisältöihin itse. Toimintatutkimuksen kulmakivi on juuri se, että tutkittavat ihmiset otetaan mukaan aktiivisiksi osallisiksi tutkimukseen. Tyypillistä on myös käytäntöön suuntautuneisuus, ongelmakeskeisyys ja se, että tutkittavien ja tutkijan suhteen perustana on yhteistyö.

Tutkimuksen tavoitteena ei ole ainoastaan kuvata tai selittää, vaan myös saavuttaa konkreettisia muutoksia. (Kuula 2010.)

Opinnäytetyössäni käytin yhtenä tutkimusmenetelmänä havainnointia ja tarkemmin osallistuvaa havainnointia. Osallistuva havainnointi tapahtui ryhmien aikana. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija toimii aktiivisesti tutkimukseen osallistujien kanssa ja vuorovaikutustilanteet muodostuvat erittäin tärkeäksi osaksi tiedonhankintaa. Tässä havainnoinnin muodossa arvostetaan ihmisten kokemuksen kautta syntynyttä tietoa. Osallistavassa havainnoinnin yksi tavoite on, että tutkimuksen loputtua tutkimukseen osallistuneet jäsenet pystyisivät itse jatkamaan toimintaa ilma tutkijan tukea. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 82.)

2.3 Aineisto ja sen analyysi

Keräsin aineistoa opinnäytetyöhöni asteikkotaulukon (Liite 2), prosessipäiväkirjan, havainnoinnin ja osallistuvan havainnoinnin sekä suullisen palautteen avulla. Jokaisen ryhmäkerran lopussa kysyin henkilökohtaisen palautteen jokaiselta osallistujalta ja samalla arvosanan ryhmän ja hieronnan onnistumisesta arvosanoin 1-10 asteikkotaulukon avulla. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen kirjoitin prosessipäiväkirjaa, jossa arvion omaa toimintaani, ryhmän toimintaa ja hieronnan sekä tavoitteeni onnistumista. Ryhmien aikana käytin havainnointia apunani, jotta pystyin tulkitsemaan naisten aitoja kokemuksia hieronnasta sen aikana, että jälkeen. Havainnointi toimi hyvin myös ryhmän alussa ja lopussa käyttämissäni halauksia ajatellen, sillä ilman havainnointia, en olisi pystynyt tulkitsemaan naisten reaktiota ja kehitystä halaustilanteissa.

Naiset puhuivat paljon hieronnan aikana sellaisista asioista, jotka olivat kullannarvoisia minulle tutkimustani ajatellen, joten jotain lausahduksia kirjasin ylös myös ryhmän aikana. Viimeisen kerran lopussa esitin naisille tarkentavia kysymyksiä heidän kokemuksestaan. Kysymyksien avulla sain selville naisten kokonaisvaltaisen ajatuksen tutkimusestani ja ryhmän onnistumisesta. Esitin jokaiselle samat kysymykset, jotta pystyin vertailemaan vastauksien tasoa ja sitä, millä tavalla kukin oli kokenut ryhmän.

3 KOSKETUKSEN JA HIERONNAN MERKITYS

Halaaminen, taputtaminen, silittäminen, sively, nipistäminen, nyrkinisku, suudelma, raapiminen, hiusten pesu ja kampaaminen, hieronta, hellintä, kättely ja hipaisu ovat vain murto-osa kosketuksen määritelmistä (Enäkoski & Routasalo, 1998, 63). Tässä osiossa käsittelen kosketuksen ja hieronnan merkitystä ihmiselle. Kerron myös hieman kosketuksen ja hieronnan historiasta.

Kosketus ja siitä muodostuva hieronta on vanhin parannuskeino. Hierontaa on käytetty ihmisten hoitamiseen aikojen alusta asti. Se on hellävaraisin ja luonnollisin käsiä hyväksikäyttävä parannusmenetelmä, jota kuka tahansa voi toteuttaa vain pelkällä halulla saada toiselle henkilölle hyvä olo. Kädet voivat lohduttaa, antaa osoituksen rakkaudesta ja välittämisestä sekä siirtää uutta energiaa ja voimaa hierottavalle. (Chang 2010, 10.)

3.1 Kosketus

Kosketus on ihmisen perustarve. Ihossamme on monenlaisia reseptoreita, jotka vastaanottavat tietynlaisia tuntemuksia. Reseptorit rekisteröivät muun muassa kipua, lämpöä ja kevyitä kosketuksia. Viime aikoina tutkijat ovat alkaneet tutkimaan reseptoreita tarkemmin. Tutkimuksissa kävi ilmi, että ihon reseptorit aktivoivat muutakin kuin vain esimerkiksi torjumis-, tai pakenemistilaa. Niiden on todettu rauhoittavan ja tuottavan hyvänolon tunnetta kosketuksen vastaanottajalle ja sen antajalle. Nämä tuntemukset eivät tule niin nopeasti, kuin hyökkäys- ja pakojärjestelmässä, mutta säilyvät sitäkin pidempään. (Uvnäs 2007, 114–117.) Kosketuksesta saatu tunne siis säilyy ihmisen ihossa ja sitä kautta tallentuu positiiviseksi kokemukseksi aivoihin (Enäkoski & Routasalo 1998, 68–71).

Kosketuksen on tieteellisesti todistettu tuovan lepoa ruumiille, tilaa mielelle sekä rohkeutta kohti uusia haasteita (Martin ym. 2010, 74). Kosketuksen voima on tunnettu vuosituhansia, ja sitä on tutkittu muun muassa hoitotieteessä (Krieger 1987, 1990, Quinn 1984, 1988, LeMay ym. 1989, Heidt 1990, Eastabrooks ym 1992, Routasalo 1999). Kiinnostus asiaan heräsi 1900-luvun alkupuolella Amerikassa, kun lääkärit ihmettelivät usean lapsen kuolemaa niin sanottuun kuihtumis- tai näivettymistautiin en-

simmäisen elinvuoden aikana. Käänteeseen tekevä havainto tapahtui, kun eräässä hoitolaitoksessa 90 prosenttia lapsista kuoli ja 10 prosenttia selviytyi. Lapset, jotka selviytyivät, olivat olleet hoidossa kasvattivanhemmilla tai sukulaisilla. Läheiset tarjosivat lapselle paljon huomiota ja kosketusta. Lapset, jotka saavat läheisyyttä ja kosketusta osakseen, kasvavat todistetusti tasapainoisimmiksi tunne- ja rakkaussuhteissa. (Enäkoski & Routasalo 1998, 53–55.) Kosketusta saaneesta lapsesta kasvaa myös henkisesti, että fyysisesti terveempi kokonaisuus (Uvnäs 2007, 117).

Jokainen kokee kosketuksen erillä tavalla. Tähän kokemukseen vaikuttavat persoonallisuus, aikaisemmat kokemukset, ympäristön asenteet, tilanne ja kulttuuri. Jotkut ihmiset hakevat ja haluavat kosketusta, kun taas toiset välttävät sitä viimeisiin asti. Aikaisemmillä kokemuksilla on todella suuri rooli esimerkiksi jos ihminen on kokenut väkivaltaa ja seksuaalista hyväksikäyttöä. Nämä ihmiset, jotka ovat kokeneet negatiivista kosketusta, ovat oppineet kosketuksen olevan vastenmielistä. Kosketuksen muuttaminen positiiviseksi kokemukseksi on haastavaa juuri hyväksikäytettyjen kanssa, mutta sitäkin palkitsevampaa. (Enäkoski & Routasalo 1998, 35–39, 67, Arponen & Airaksinen 2001, 10.)

Kosketuksen merkitys ja vaikuttavuus määräytyy sen mukaan, mikä osa toista koskettaa, mihin kosketetaan, miten kosketetaan ja kuinka kauan. Olennaista kosketuksen merkitykselle on myös tilanne, missä kosketus tapahtuu ja mikä on koskettajan ja kosketuksen vastaanottajan suhde. Koskettajan tulee olla oikeanlaisessa mielentilassa, jotta kosketettava saa tilanteesta parhaan mahdollisen kokemuksen itsellensä. (Enäkoski & Routasalo 1998, 71–72)

3.2 Hieronta

Hieronalla on kautta aikojen tiedetty olevan parantavia vaikutuksia ihmiselle. Hieronta fyysiset vaikutukset ovat, että se laukaisee jännitystä, vilkastuttaa verenkiertoa ja imunestejärjestelmän toimintaa, kiihottaa solujen toimintaa ja poistaa kuona-aineita. (Chang 2010, 11–13.) Hieronnasta koituvat henkiset vaikutukset ovat yhtä merkittävissä roolissa kuin fyysiset vaikutukset. Hieronnan jälkeen ihminen on rauhallinen, rentoutunut, virkistynyt ja stressittömämpi. Hierojan fyysinen konkreettinen hoitaminen ja

länäolo ovat suuri osa hierottavan henkistä ja fyysistä kokemusta. (Yrittäjänaiset: Uusia näkökulmia hierontaan 2011.) Hierontaa voidaan kuvata monella tavalla, mutta mielestäni seuraava lainaus kiteyttää hieronnan fyysisen merkityksen.

Hieronta on psykofyysinen hoitotapahtuma, jossa käsin suoritetuilla, pehmeisiin kudoksiin kohdistuvilla, liikkuvilla, sujuvan rytmisillä ja voimakkuudeltaan oikein säädetyillä otteilla kudoksia painaen ja/tai venyttäen pyritään edistämään tai rauhoittamaan erilaisten kudosten toimintoja tietyn tavoitteen suuntaisesti. (Arponen & Airaksinen 2007, 25.)

Narendra Metha on intialainen osteopaatti ja hierontateoreetikko, joka on käyttänyt Intialaista päähieronta ihmisen hoitoon. Teoksessaan *Indian Head Massage, Discover the power of touch* (2000), Metha kertoo, että pää, kaula ja hartiat ovat tärkeitä energiakeskuksia kehossamme. Jos ihminen kokee olevansa stressaantunut tai vihainen, jännityksellä on tapana kerääntyä. Tämä jännitys voi myöhemmässä vaiheessa ilmaantua jäykänä niskana ja harteita, silmien rasituksena ja jopa hiusten lähtönä. Mehta on hoitanut näitä vaivoja intialaisella päähieronnalla. Hoitoon tulevat ihmiset ovat epätoivoisia, masentuneita, huolestuneita, jännittyneitä, stressaantuneita ja levottomia. Hoidon ja käynnin jälkeen ihmiset poistuvat iloisina ja rennompina kuin tullessaan.

Hieronta on siis kokonaisvaltaisesti hyväksi mielelle ja keholle. Hieronnan onnistuessa se parantaa ja vahvistaa ihmisen jaksamista arjen pyöryksessä. Oleellisia asioita onnistuneelle hieronnalle ovat hyvä hierontapaikka, oikeanlaisen ilmapiirin luominen ja hierottavan toiveiden kuunteleminen. Paras hierontapaikka on erityinen hierontapöytä, mutta useastikaan ei jokaisella ole kotonansa mahdollisuutta tällaiseen hierontapöytään. Kotiolosuhteissa hieronnan voi toteuttaa myös patjalla tai viltillä pehmustetulla lattialla. Oikeanlaisen ilmapiirin luominen on usein pienistä teoista kiinni. Himmeä valaistus esimerkiksi kynttilöiden avulla, tuo hierontaan hienoa tunnelmaa. Musiikin ja erilaisten tuoksujen käyttö antaa moniulotteisemman kokemuksen hierontaan, sillä tällöin useimmat aistit ovat käytössä. (Costa 2007, 8-12.)

3.3 Hierojan ja hierottavan suhde

Hieronnessa olennaista kosketuksen lisäksi on kahden ihmisen vuorovaikutus, hierojan läsnäolo ja persoonallisuus sekä molemmien puolinen avoimuus. Hieronnan tulee olla hyvin asiakaslähtöistä. Tämän hieroja toteuttaa niin, että hän yhdessä hierottavan kanssa suunnittelee ja pohtii, miten päästäisiin tavoitteisiin, joita voi olla esimerkiksi kivuton niska tai selkä. Avoin vuorovaikutus hierojan ja hierottavan välillä helpottaa hoitosuhteen luomista ja edesauttaa asiakkaan positiivista kokemusta hieronnasta. (Arponen & Airaksinen 2007, 56–58.)

Hoitoalalla työskentelevältä hierojalta vaaditaan tietynlaisia psyykkisiä ominaisuuksia, jotka edesauttavat avoimen ja luottamuksellisen hoitosuhteen syntymistä. Hieroja ei saa olla vain teknisesti taitava, vaan hänen on omattava taito olla aidosti läsnä tilanteessa. Asiakas tunnistaa ja tiedostaa, jos hieroja on halukas oikeasti auttamaan häntä. Myötäelämisen taito, ulospäin suuntautuneisuus ja empaattisuus ovat siis hyvin oleellisia hierojan roolissa. Näiden ominaisuuksien kanssa täytyy kuitenkin hieronnan aikana olla tarkkana. Liiallinen empaattisuus ja herkkätunteisuus voi koitua ongelmaksi hierojalle. Hieroja ei saa ottaa asiakkaan ongelmia liian henkilökohtaisesti taikka muuten työ käy liian raskaaksi ja hoitosuhde kärsii. (Arponen & Airaksinen 2007, 59.)

Kuuntelemisen taito on hyvin tärkeä osa hierojan työtä. Hierojan on osattava kuunnella asiakasta aktiivisesti silloinkin kun on hiljaista ja olennaista olisi vaistota hiljaisuuden tarve. Asiakkaan ääntelyt ja liikahtelut antavat hierojalle vinkkejä liian kovasta tai lempeästä kosketuksesta. Jotkut asiakkaat haluavat puhua taukoamatta ja jakaa heidän elämänsä hierojan kanssa. Hierontahetki on usealle asiakkaalle hierontakokemuksen lisäksi terapeutin kokemus, sillä heillä on lupa puhua asioistaan luottamuksellisesti hierojan salassapitovelvollisuuden nojalla. (Arponen & Airaksinen 2007, 59.)

Hieronta tilanteessa on tärkeää se että hieroja on halukas antamaan hierontaa ja hierottava vastaanottamaan sitä. Hierojan on oltava 100 prosenttisesti mukana tilanteessa ja näytettävä se asiakkaalle. Asiakkaan taas tulee olla avoin ja luottaa hierojaan, vaikka usealle hierottavana oleminen on paljon vaikeampaa kuin se, että itse olisi hierojana. Näin ollen hierontatilanteesta saadaan mukava ja positiivinen kokemus kummallekin osapuolelle. (Kavanagh 2002, 8-9.)

4 YHTEISTYÖTAHON ESITTELY

Tässä osiossa kerron yhteistyötahostani, jossa sain tehdä opinnäytetyöni. Suoritin toisen vuoden harjoitteluni Kaarisillan toimintakeskuksessa. Kaarisilta muutti käsitykseni mielenterveyskuntoutujista ja antoi minulle innostusta työskennellä tämän asiakasryhmän kanssa.

4.1 Sopimusvuori ry

Sopimusvuori ry on Tampereen toimiva sosiaalialan palveluja tuottava yhdistys. Sopimusvuoren juuret ulottuvat 1970- luvulle, jolloin perustaja jäsenet halusivat saada muu-
tosta aikaan sairaalakeskeisyyteen, joka oli hallitseva asia mielenterveyskuntoutujien elämässä. Sopimusvuori halusi korostaa yhteisöjen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tärkeyttä asiakkaiden elämässä ja tämän takia Sopimusvuori saikin tunnustusta jo ihan yhdistyksen alkuvaiheessa. Sopimusvuori on painottanut toimintaansa mielenterveyden lisäksi dementiahoitoon. (Sopimusvuori ry:n kotisivut.)

Mielenterveyskuntoutusyksikköjä Sopimusvuorella on yhteensä 19 ja tukiasuntoja noin 40. Näiden palveluiden lisäksi toimintaa kehitetään Kotikuntoutus- projektissa, jossa tarkoituksena on tukea palvelun käyttäjien itsenäistä elämää ja kotona asumista. Tavoite kaikissa toiminnoissa on se, että asiakas palaa mahdollisuuksien mukaan työelämään ja selviytyy itsenäisesti arjen vastaan tuomissa tilanteissa. Kaarisillan toimintakeskus on yksi osa Sopimusvuori ry:n kuntoutus- ja päivätoimintakeskustoimintaa. (Sopimusvuori ry:n kotisivut.)

4.2 Kaarisilta

Kaarisillan toimintakeskus sijaitsee Hervannassa ja se on päivätoimintakeskus mielen-
terveyskuntoutujille. Kuntoutujat ovat lähinnä noin viisikymmentä- vuotiaita, mutta pari alle kolmekymppistäkin käy kyseisessä keskuksessa. Päivittäin Kaarisillassa käy noin 20 asiakasta. Diagnoosien kirjo Kaarisillassa on laaja, mutta yleisin sairaus on skitsofrenia. Toiseksi yleisimmät ovat persoonallisuushäiriö ja kaksisuuntainen mielialahäiriö. Vaikka useammalla on papereissaan vaan yksi diagnoosi, päällekkäisyyksiä löytyy to-

della paljon. Monella skitsofreenikolla on persoonallisuushäiriön merkkejä ja toisin päin. Skitsofrenia on todella monialainen sairaus, sillä sen alalajeja löytyy todella paljon. Alalajeja ovat muuan muassa hebefreeninen skitsofrenia, paranoidinen skitsofreniaa ja katatoninen skitsofrenia. (Sopimusvuori ry:n kotisivut.)

Kaarisillan toiminnan arvopohjana toimii terapeuttisen yhteisön-malli, jota sekä asiakkaat, että ohjaajat toteuttavat. Terapeuttisen yhteisön tavoitteena on kuntouttaa ihmisiä yhteisön avulla. Terapeuttisen yhteisön ajatukseen kuuluu, että asiakkaat ja ohjaajat työskentelevät yhdessä yhteisön hyväksi, eikä niin, että vain ohjaajat tekevät esimerkiksi päivittäiset askareet asiakkaiden puolesta. Terapeuttisen yhteisön yksi tavoite on, että ihmiset oppisivat hoitamaan sosiaalisia suhteitaan ja että asiakkaat olisivat avoimia toisilleen. Ihmisten tulisi oppia puhumaan asioista avoimesti ja rakentavasti, eikä niin, että kaikista puhutaan pahaa selän takana. Tasa-arvoisuus, osallisuus ja kuntoutussuunnitelmien teko ovat myös olennaisia asioita, jotka kuuluvat terapeuttisen yhteisön malliin. (Anttinen & Ojanen 1984, 39–44, 207.)

Kaarisillan asiakkaaksi voi tulla monen erin tahon kautta. He voivat tulla psykiatrisista sairaaloista, joita ovat Pitkäniemen sairaala ja Kaivannon sairaala tai päiväsairaaloista. Tutustumassa asiakkaat saavat käydä sairaalajaksoilta ja se on usein hyvin suositeltavaakin. Asiakas voi tulla Kaarisillan asiakkaaksi myös psykiatrian poliklinikalta tai muista syistä, kuten esimerkiksi jos hän on pakolainen tai paluumuuttaja. Nykyään jokainen asiakas kulkee Sopimusvuoren palveluohjaajan kautta Kaarisillan, eikä niin, että asiakas sopii tulonsa Kaarisillan ohjaajien kanssa. Asiakkaat voivat hakea paikkaa Kaarisillasta, mutta vain palveluohjaajan hyväksynnän kautta heistä voi tulla Kaarisillan jäseniä. (Sopimusvuori ry:n kotisivut.)

5 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

Mielenterveys on laaja käsite. Mielenterveyttä voidaan tarkastella monesta näkökulmasta, mutta opinnäytetyössäni tarkastelen mielenterveyttä siitä näkökulmasta, että se on haavoittunut ja aiheuttanut ihmiselle psyykkisen sairauden. Psyykkisellä sairaudella tarkoitan mielenterveysongelmaa tai sairautta, joka on syntynyt perimän, biologisten-, sosiaalisten-, vuorovaikutuksellisten ja/tai yhteiskunnallisten rakenteellisten tekijöiden sekä kulttuuristen arvojen yhteisvaikutuksesta (Hietaharju & Nuuttila 2010, 12–13).

5.1 Skitsofrenia

Ajatusten ja havaintomaailman häiriintyessä on kyse skitsofreniasta. Sairastuneen mieli pirstoutuu ja mielen sisäiset toiminnot muuttuvat. Skitsofreniaan sairastuneelle on ominaista vetäytyä ihmissuhteista omien harhaluulojensa ja aistimustensa maailmaan. Ympärillä olevien läheisten ja muiden ihmisten on hankala ymmärtää sairastuneen tilaa ja tämä johtaa siihen, että kanssakäyminen sairastuneen ja sosiaalisen elämän välillä väheenee. Sosiaalisen kanssakäymisen puutos ja kaventuminen eivät edistä sairastuneen kuntoutumista ja oireita, vaan se vie skitsofreenikon mielen syvemmälle sairauden pauloihin. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 147.)

Skitsofrenia on yleisin mielisairautemme ja sitä sairastaa yli 50 000 suomalaista. Joka vuosi siihen sairastuu noin viisi kymmenestä. Yleisin ikä sairastua skitsofreniaan on 16-25-vuotta, mutta sairautta voi esiintyä jopa kymmen-vuotiaalla ja myös yli 50-vuotiaalla. Skitsofrenia on hyvin henkilöstä riippuva sairaus. Joillakin ihmisillä sairauden alku voi edetä hyvin nopeasti jolloin oireet kehittyvät jo parissa viikossa. Toisilla oireiden kehittymiseen menee kuukausia ja jopa vuosia. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 147.)

Skitsofrenian oireet ovat yksilöllisiä, mutta aina niihin liittyy todellisuudentajun häiriöitä. Tavallisimpia oireita ovat aistiharhat. Ääni-, näkö-, tunto ja makuharhat ovat yleisiä sairauden ilmenemismuotoja skitsofreenikolle. Harhaluulot ja tuntemukset vainottuna olemisesta ovat myös hyvin yleisiä tunteita ja oireita. Yleisesti ottaen skitsofreenikoilla on keskittymisvaikeuksia ja muistiongelmia. Näiden takia elämänhallinta ja arjesta sel-

viytyminen on erittäin haastavaa sairastuneelle. Sairastunut ihminen voi harhojensa vallassa olla väkivaltainen ja sekava, mutta näissä tilanteissa tulisi olla toisen ihmisen mukana, joka rauhoittaa tilannetta keskittämällä sairastuneen ajatukset muualle. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 148.)

Skitsofreniaan sairastutaan monesta syystä. Yleisin syy on arkielämän hallinnan ongelmat. Haasteelliset tilanteet sosiaalisissa suhteissa esimerkiksi parisuhteessa, työpaikalla tai perheen kesken altistaa mielen sairastumiselle. Vaikeiden tilanteiden ja muutosten kanssa eläminen muuttuu ylitsepääsemättömäksi ja ihmisen psyyke alkaa rakoilla. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 148.)

5.2 Kuntoutus

Kuntoutumisella tarkoitetaan tietyn sairauden tai vamman aiheuttamien ongelmien ratkaisua ja toimintakyvyn paranemista (Koskisu 2004, 11.) Kuntoutuksella on myös muita monia eri määritelmiä. Yksi virallinen määritelmä kuuluu seuraavanlaisesti:

Kuntoutuksella tarkoitetaan niitä toimenpiteitä, joilla pyritään estämään työkyvyttömyys ja palauttamaan sairaan tai vammaisen henkilön fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakykyisyys sekä lisäämään hänen oma-toimisen selviytymisensä edellytyksiä. (Suvikas, Laurell & Nordman 2010, 10.)

Tässä määritelmässä sanalla toimenpiteitä, tarkoitetaan palveluja joita sosiaali- ja terveydenhuolto tarjoaa. Niitä ovat esimerkiksi neuvonta, ohjaus, erilaiset terapiat, koulutukset ja tutkimukset (Suvikas, Laurell & Nordman 2010, 10.) Ihmiset ovat eri mieltä kuntoutuksen lähtökohdista ja kuntoutuksen tavoitteista. Kiistelyn alla on se, onko ihmisen kuntouduttava itsensä vai yhteiskunnan painostuksen vuoksi. Kuntoutuksen on mielestäni lähdettävä vahvasti sairastuneen omasta halusta kuntoutua, eikä vain niin, että tietyt tahot pakottavat ihmiset kuntoutumaan. Koskisuun (2004, 68) ajatukset kuntoutumisesta ovat mielestäni asiakaslähtöisiä ja osuvia. Hän kirjoittaa, että kuntoutuminen on muutosta suhteessa minuuteen, käsitykseen itsestä, kuntoutuminen on myös muutosta sosiaalisissa suhteissa sekä kuntoutuminen näkyy siinä, miten ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja miten hän elää elämäänsä.

Mielenterveysongelmaan sairastuneiden kuntoutusta lähdetään hoitamaan prosessin omaisesti. Niin sanotulle kuntoutuspolulle suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa välietappeja, joissa tarkastellaan kuntoutumisen edistymistä. Kuntoutuspolut rakennetaan jokaiselle yksilöllisesti, mutta tietty järjestelmällisyys on kaikissa havaittavissa. Kuntoutus lähtee asiakkaan tarpeesta muuttaa elämäänsä niin, että hän pystyy suoriutuman arjesta itsenäisesti.

Kuntoutusprosessi lähtee liikkeelle asiakkaan kuntoutustarpeesta. Se voi tarkoittaa muun muassa juurin mainitsemaani elämänhallinnan puuttumista ja tässä vaiheessa sairaus on diagnosoitu. Prosessia lähtee vetämään jokin virallinen palveluntuottaja, esimerkiksi päihdekuntoutujan kuntoutumisesta vastaa A-klinikkasäätiön kuntoutumiskoti. Seuraavaksi suunnitellaan kuntoutuksen tavoitteet ja keinot yhdessä asiakkaan kanssa. Suunnittelun jälkeen kuntoutumista lähdetään toteuttamaan. Tietyn ajan jälkeen tilannetta ja kuntoutuksen vaikutuksia arvioidaan monen tahon läsnä ollessa. Jos asiakkaan tilanne on selkeästi parantunut, jatketaan vanhalla suunnitelmalla kuntoutuksen loppuun asti, mutta jos asiat eivät ole muuttuneet asiakkaan tilaa parantavaksi, tehdään kuntoutussuunnitelmaan muutoksia. Prosessin lopussa tilanne arvioidaan uudestaan. Asiakkaan selkeästä toimintakyvyn paranemisesta seuraa kotiutus, mutta jos toimintakyky jää vajaksi prosessin jälkeen, jatkaa asiakas kuntoutumistaan. (Suvikas, Laurell & Nordman 2010, 11.)

Kuntoutusprosessissa olevan ammattitahon on oltava hyvin tukeva ja tiivistä mukana oleva koko kuntoutumisen ajan. Asiakkaalle on annettava tunne osallisuudesta ja siitä, että heillä on oikeus elää tavallista elämää ja arkea sairaudestaan huolimatta. He saavat ja haluavat olla mukana askareissa ja tutustua uusiin ihmisiin eli kokea samoja asioita kuin muutkin ihmiset. Heille pitää siis antaa mahdollisuuksia näihin perusasioihin. Asiakkaalla on myös oikeus itsenäisyyteen kuntoutusprosessin aikana. Ohjaajan on hyvä olla läsnä vaikeissa tilanteissa, mutta samalla opettaa asiakasta selviämään siitä itse. Nämä kokemukset selviytymisestä ja itsenäisyydestä ovat voimaannuttavia kuntoutuja-
le. Kuntoutumalla kuntoutuja saa itse alkaa määräämään omasta elämänlaadustaan ja elämästään. (Koskisuu 2004, 54–56.)

6 HIERONTARYHMÄN KUVAUS

Tässä osiossa arvioin hierontaryhmäni onnistumista kokonaisvaltaisesti ajatellen tutkimusongelmiani.

6.1 Tilat

Sain Kaarisillan toimintakeskuksesta ryhmääni varten tilan, jossa Kaarisiltalaiset yleensä pitivät esimerkiksi hyvän olon ryhmää ja muita rauhallisia ryhmiä. Tila oli hyvin pieni ja huone oli täytetty tuoleilla, jotta mahdollisimman moni asiakas pääsisi istumaan ryhmien aikana. Tilan koko aiheutti minulle hieman pään vaivaa, sillä ryhmässäni oli neljä naista ja tilasta oli kuitenkin saatava viihtyisä ja mahdollisimman avara, koska mielestäni avara tila antaa ihmiselle tilaa hengittää ja rentoutua.

Ennen ensimmäistä kertaa suunnittelin mielessäni, kuinka saisin tilan sopivammaksi hieromiselle. Keskustelin Kaarisillan ohjaajien kanssa mahdollisuudesta saada huone niin tyhjäksi, että voisin laittaa lattialle patjoja ja näin saada naiset makuu asentoon. Keskustelun edetessä kävi ilmi, että ajatus hieromisesta lattialla oli jätettävä pois, sillä ohjaajat arvioivat että, naiset eivät olisi päässeet ylös lattiatasolta ilman nostajaa. Päätin toteuttaa hieronnan niin, että naiset istuivat tuoleilla, jokainen sellaisessa tuolissa kuin itse halusi.

Mietin paljon tilan muuttamista sellaiseksi, että naiset eivät tunnistaisi sitä samaksi vanhaksi ryhmähuoneeksi. Halusin antaa heille uuden kokemuksen muuntamalla tilasta tilavamman ja energisemmän pienillä teoilla. Kannoin kaikki ylimääräiset tuolit pois, siirtelin esineitä ja tavaroita sivummalle luodakseni illuusion avarammasta tilasta ja pidin huolta, että tilassa oli tarpeeksi happea. Tilan energian mielestäni kruunasi joka kerralla soinnut musiikki, joka rauhoitti naisia keskittymään ja nauttimaan tilanteesta.

Tila ei täysin täyttänyt omia toiveitani, mutta kuitenkin sain sen muokattua sellaiseksi, että minulla sekä naisilla oli tilanteeseen nähden paras mahdollinen ympäristö olla ryhmässä ja pitää sitä. Naiset osoittivat viihtyvänsä tilassa, mutta osasivat myös kertoa jos jokin oli heidän mielestään huonosti. Tällainen asia oli esimerkiksi huoneen ilmanlaatu.

Pienessä huoneessa ilma tuntui loppuvan nopeasti, mutta naisten avustuksella osasin avata ja sulkea ikkunaa tarpeen mukaan. Ryhmäläiset olivat siis hyvin aktiivisia ja auttavaisia minua kohtaan.

6.2 Ryhmä ja ryhmäläiset

Ihmiset muodostuvat ryhmäksi silloin, kun jäsenillä on yhteinen tavoite, edes jonkin verran keskinäistä vuorovaikutusta ja käsitys siitä ketä ryhmään kuuluu. Ryhmällä on suuri vaikutus yksilöön. Tutkimuksien perusteella on todettu, että ryhmässä ihmiset suoriutuvat annetuista tehtävistä paremmin kuin yksin. Annetut tehtävät eivät saa kuitenkaan olla liian haastavia. Tehtävien ollessa vaikeita, ryhmän motivaatio laskee ja yksilötkään eivät saa onnistumisen kokemuksia. On siis tärkeää antaa ryhmän ja sen dynamiikan kehittyä, jotta ryhmältä voi odottaa hyviä tuloksia. (Kopakkala 2011, 36-37.)

Ryhmäläiseni olivat keski-ikäisiä skitsofreniaa sairastavia naisia, jotka ovat eläneet sairautensa kanssa jo vuosia. Valitsin ryhmääni neljä vapaaehtoista naista, jotka muodostivat hierontaryhmäni. Joillakin kerroilla kaikki eivät päässeet paikalle, joten niillä kerroilla korvasin ryhmäläisen varajäsenellä. Loppujen lopuksi ryhmässäni kävi kuusi naista.

Useammat ryhmäläiset olivat minulle tuttuja entuudestaan aikaisemmasta harjoittelusta. Tämä helpotti kovasti ryhmän kanssa työskentelyä. Entuudestaan minulle tutut naiset loivat luottamusta heihin, jotka eivät minua tunteneet. Heidän varmuus ja käyttäytymisen seurassani helpotti luottamussuhteen luomista uusiin tuttavuuksiin. Joissakin tilanteissa ristiriidaksi itselleni muodostui se, kuinka otan kaikki tasavertaisesti huomioon, sillä naiset, jotka tunsivat minut, käyttäytyivät äänekkäämmin ja monella tavalla luontevammin seurassani kuin tuntemattomat naiset. Tutut naiset yrittivät ottaa ryhmätilannetta haltuun, mutta mielestäni sain sen itselleni takaisin rauhoittelemalla näiden naisten toimintaa. Haasteena oli siis saada kaikki tuntemaan itsensä tasavertaiseksi.

Naiset tulivat hyvin toimeen keskenään, vaikka ryhmästä selkeästi erottui ne vahvemmat persoonat, jotka silloin tällöin yrittivät viedä huomiota muilta. Kokonaisuudessaan ryhmän dynamiikka toimi, mutta kuten jokaisessa ryhmässä, ryhmäläisten roolit hahmottuivat jo alkutekijöissä. Ne naiset, jotka tunsin, olivat johtavammassa roolissa ryh-

mää ajatellen kun taas uudet kasvot jäivät hieman taaemmaksi. En antanut tämän selkeyden jaon vaikuttaa omaan läsnäolooni ja toimintaani. Toimin ryhmän johtajana/ohjaajana ja tein selkeäksi sen alusta alkaen.

Keskittyminen olennaiseen ryhmän aikana oli naisille välillä hieman haastava asia. Skitsofrenian oireisiinhan kuuluu keskittymisvaikeudet, jotka tulivat vahvasti esiin hierottaessa. Hieroessani yhtä naista, kolme muuta joutuivat odottamaan omaa vuoroansa. Odottelu kävi joillekin vaikeaksi, jolloin käyttäytyminen muuttui äänekkääksi ja häiritseväksi. Näihin tilanteisiin puutuin ja muistuttelin, että jokaiselle on annettava rauha nauttia hieronnasta omalla vuorollaan. Tilanne kääntyi välillä niinkin päin, että nainen, jota olin hieromassa, käyttäytyi sopimattomasti eikä osannut keskittyä hierontaan. Näisessä tilanteessa otin asian yhteiseen keskusteluun ja sovimme, että jokainen pyrkii säätelemään omaa äänenvoimakkuuttaan ja käyttäytymistään ryhmien aikana.

Ryhmäni naiset olivat todella vastaanottavaisia ja avoimia tunteuksiensa kanssa, mikä helpotti ryhmän vetämistä huomattavasti. He sanoivat tunteuksistaan ja ohjasivat minua hieronnan aikana esimerkiksi hieronnan voimakkuuden kanssa. Naiset antoivat välitöntä palautetta hieronnan aikana ja sen jälkeen. Parasta ryhmäkerroilla oli naisten aito kiitollisuus, joka tuli esiin monilla tavoilla. Tavoitteeni oli saada naiset tuntemaan itsensä tärkeäksi, mutta sain myös itse tunteen siitä, että olen näille naisille tärkeä.

6.3 Hieronta ja kosketus

Kuuden kerran hierontaryhmän aikana toteutin niska- ja hartiahierontaa, terapiapallohierontaa ja käsihierontaa. Olen pienestä pitäen pitänyt hieronnasta ja sitä kautta oppinut tekniikoita, joita sovellan eri ihmisille. Otin hieronnan aikana huomioon sen, että näillä ryhmän jäsenillä voi olla erilaisia kokemuksia kosketuksesta ja hieronnasta kuin minulla. Suunnittelin kullekin ryhmäkerralle mahdollisemman yksinkertaisen ja vaivattoman hierontatavan, jotta naisilla oli mahdollisuus muokata sitä haluamallaan tavalla. Esimerkiksi annoin vaihtoehtoja ennen terapiapallohieronnan aloittamista, siitä minne kukin nainen halusi hieronnan kohdistaa, jalkoihin, käsiin, niskaan vai hartioihin.

Hieronta menetelmäni olivat yksinkertaisia, niin sanottuja perushierontoja, joita kaikki pystyvät toteuttamaan. Mietin hieronnan ja yleensäkin ryhmäni tarkoitusta koko proses-

sin aikana. Halusin naisille mahdollisimman vaivattoman ja rennon ilmapiirin. Ajattelin, että jos itse olen rento ja rauhallinen sekä tiedän mitä olen tekemässä, luon turvallisuuden tuntua ryhmäläisiin. Perushierontojen kanssa tunsin itseni varmaksi ja sen vuoksi päädyin klassisiin tapoihin.

Ennen ryhmän aloittamista jännitin sitä, miten naiset tulevat reagoimaan hieronnan keston. Ryhmäni kesto oli keskimäärin yksi tunti ja kymmenen minuuttia ja tässä ajassa hieroin neljä naista. Alussa ajattelin, että naiset tulevat kommentoimaan sitä lyhyttä aikaa, minkä pystyin tarjoamaan yhden hieronta kerran aikana. Yllätyksekseni naiset olivat erittäin tyytyväisiä saamaansa noin 20 minuutin hierontaan per kerta.

Naisten erilaiset taustat omiini verrattuna tekivät ryhmän pitämisestä mielenkiintoista. Halaamisen tarkoitus ja merkitys oli jokaiselle ryhmäläiselle erilainen. Keskustelimme siitä yhdessä ja kävi ilmi, että ryhmäläisiä ei ole halattu juuri koskaan lapsuudessa. Paria naista oli halattu, mutta halauksen merkitys ja tarkoitus oli jäänyt heille hieman epäselväksi. Minä halusin antaa halauksella naisille tunteen, että haluan ja uskallan tulla heitä lähelle sekä oikeasti kiittää heitä siitä, että ovat tulleet ryhmääni ja avustavat minua läsnäolollaan opiskeluni loppusuoralla.

Oli mahtava huomata naisten reaktiot hierontaan ja kosketukseen. Naiset ottivat ryhmästä kaiken irti ja uskaltautuivat hierottavakseni omina itsenään. Naiset nauttivat olostaan ja uskalsivat puhua tuntemuksistaan. Esimerkkinä mainitsen tilanteen, joissa nainen olisi voinut ja olisi syytäkin ollut poistua ryhmästä oman henkisen olonsa takia. Itseään rauhoittamalla sekä minun että ryhmän tuella, hän pystyi jatkamaan hierontaan asti ja loppujen lopuksi sai itsensä niin rauhalliseen tilaan, että hän oli nukahtaa. Tämän kerran jälkeen olin erittäin tyytyväinen ryhmääni ja sen toimintaan.

7 HIERONTARYHMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Suunnittelin opinnäytetyöhöni liittyvää hierontaryhmää omien taitojeni mukaan sekä niin, että ryhmäläiset saisivat siitä mahdollisimman paljon hyötyä. Kertojen tarkoituksena oli antaa naisille hyvää oloa, itsevarmuutta sekä hyväksynnän tunnetta. Näitä kaik-

kia pyrin saavuttamaan hieronnan ja kosketuksen lisäksi myös omalla läsnäolollani ja luontevalla kanssakäymisellä naisten kanssa. Seuraavissa osioissa avaan ryhmien suunnittelua ja toteutusta.

7.1 Ryhmäkertojen suunnittelu

Ideani hierontaryhmän toteuttamiseen syntyi pikkuhiljaa. Toisen vuoden harjoittelussa Kaarisillassa tarjouduin hieromaan asiakkaita ja viikon päästä ensitarjouksesta hieroin melkein joka päivä ainakin yhtä ihmistä. Pääasiassa hierottavat olivat miehiä, mutta sain pari naistakin houkuteltua mukaan ”hierontarinkiin”. Hieronnan vaikutukset asiakkaissa olivat silmin nähtäviä. Heistä tuli pirteämpiä ja käyttäytyminen minua kohtaan muuttui avoimemmaksi. Harjoittelusta lähtien ajatukseni oli hieronnassa ja kosketuksessa sekä sen lisäämisessä sosiaalialan ammattilaisten työkäyttämiseen. Kuitenkin opinnäyte-työnaiheen keksimisvaiheessa ideani hierontaryhmästä vain naisille alkoi muodostua.

Ideani keksimisen jälkeen otin yhteyttä Kaarisiltaan kysyäkseni heitä yhteistyötahokseni. Kaarisillan ohjaajat ottivat minut ja ideani avosylin vastaan. Vierailin pari kertaa Kaarisillassa keskustelemassa ryhmän suunnittelusta sekä ryhmäläisistä. Ohjaajat olivat varmoja, että saan ryhmäni kokoon ja lupasivat minulle ryhmähuoneensa tiistai-aamupäiviksi käyttöön.

Suunnitteluvaiheessa ajattelin, että ryhmä voisi olla kosketuksen merkitykseen liittyvä keskusteluryhmä sekä naisille että miehille. Ideani esittelyvaiheessa opettajat ja vertaiset saivat minut tajuamaan, että olen suunnittelemassa liian laajaa tutkimusta valitsemastani aiheesta kaikilla tavoilla. Kosketuksen merkitys itsessään on niin laaja käsite, etten millään olisi voinut saada sen syvintä ajatusta esille kuuden kerran ryhmän aikana. Ongelmaksi muodostui myös se, etten olisi voinut yleistää saamiani tuloksia, koska tutkimukseen osallistujia oli vain neljä. Tämä sai minut ajattelemaan ryhmän sisältöä lisää. Tajusin, etten voi saada haluamiani tuloksia, jos me vain yhdessä keskustelemme kosketuksesta. Halusin antaa ryhmäläisille positiivisen kokemuksen kosketuksesta ilman, että siihen liittyy mitään pakkoa. Seuraavaksi jouduin luopumaan vastakkaisen sukupuolen läsnäolosta ryhmässäni. Tajusin, että miehien läsnäolo voi muuttaa naisten reagoimista kosketukseen ja siitä nauttimiseen. Ymmärsin myös sen, että vastakkaisen sukupuolen

kanssa voi helpommin tulla väärinkäsityksiä koskettaessa. Tämän vuoksi päädyin pitämään ryhmäni vain naisten kanssa.

Päätin toteuttaa hieronnan itse ja niin, että jokaista hierotaan vuoron perään. Tämän päätöksen tein sen vuoksi, että en voinut vaatia ryhmäläisiä hieromaan toisiaan, koska tiesin heidän arastelevan kosketusta. En myöskään halunnut ottaa ryhmään kokoaikasesti toista hierojaa, koska kaikilla on erilainen hierontatyö ja ajattelin sen vaikuttavan naisten kokemuksiin. Tietenkin halusin myös ohjata ryhmääni itse. Kahdelle hierontakerralle kuitenkin pyysin avuksi luokkakaverini, jolloin naiset saivat hierontaa hieman enemmän.

Aloin miettimään eri hierontamuotoja, jotka olisi helppo toteuttaa pienessä tilassa ja jotka olisivat muunneltavissa jokaisen mieltymysten mukaan. Otin huomioon omat taitoni ja aikaisemmat kokemukset hieronnasta. Päädyin yksinkertaisiin, mutta aina toimiiviin niska- hartiahierontaan, piikkipallohierontaan ja käsihierontaan. Harjoittelin taitojani lisää ennen ryhmien alkamista kolmannessa harjoittelussa lastenkodissa sekä vapaa-aikana.

7.2 Ryhmien sisältö ja toteutus

Ensimmäinen ryhmäkerta alkoi halauksella. Halauksen jälkeen pyysin kaikkia valitsemaan mieleisensä istumapaikan huoneesta. Tämän jälkeen kerroin ryhmäläisille kuka minä olen, miksi olemme täällä ja mikä on heidän osansa toiminnassa. Luin lupaineiston luovuttamiseen paperin (Liite 1.) ja kerroin mistä on kysymys. Naiset allekirjoittivat sen ja pääsimme siihen vaiheeseen, jossa kerron hieman ryhmäkertojen sisällöstä. Ensimmäisellä kerralla oli luvassa jokaiselle kymmenen minuuttia niska- hartiahierontaa tarkasti kellotettuna. Hieroin jokaista vuoron perään. Viimeisen hieronnan jälkeen keräsin palautteet asteikkotaulukkoon (Liite 2.) Pyysin naisia tekemään kotitehtäväksi ajatustyötä siitä, millaista on hyvä kosketus. Kiitin palautteesta ja lopetin ensimmäisen kerran halaukseen.

Ensimmäisen kerta sujui mielestäni hyvin, vaikka kaikki sovitut naiset eivät tulleet paikalle ja alku ennen hieronnan aloittamista oli hieman sekava. Naiset puhuivat toistensa ja minun puheeni päälle. Tilanne rauhoittui, kun he saivat tietoa ryhmästä ja jännitys

laukesi. Naiset osasivat hyvin kertoa, minkälaista hierontaa haluavat. Ajan kellotus oli hyvä ajatus, tällä tavoin jokainen sai saman verran hierontaa ja merkkiäänä teki kaikille selväksi milloin vuoro vaihtuu. Keskustelua syntyi monenlaisista aiheista. Avioliitto, parisuhteet, lapset ja työ olivat naisille mieluisia puheenaiheita. Koin, että ryhmätilanne oli joillekin myös todella terapeutista pelkän keskustelun vuoksi. Hiljaisia hetkiä oli myös, jolloin tunnelma ryhmässä oli hyvin seesteinen ja rauhallinen. Palautteenanto tilanne sujui erittäin hyvin ja naiset antoivat minulle keskiarvoksi ensimmäiseltä kerralta 8,75. Naiset kommentoivat ensimmäisen kerran jälkeen olojaan muun muassa näin:

”Tuli sellainen lämmin olo, semmoinen niin kuin kampaamossa olisi.” (Nainen 1.)

”Lämpö aalto. Oli sopiva hierontatyö, tosi rentoutunut olo.” (Nainen 3.)

”Tuli niin hyvä olo!” (Nainen 5.)

Toinen ryhmäkerra alkoi halauksella ja kerroin kahdelle uudelle ryhmäläiselle miksi olemme täällä ja pyysin myös heitä allekirjoittamaan ”lupa aineiston käyttöön opinnäytetyössä” - paperin. Toisella kerralla oli niska- hartia hierontaa jokaiselle puoli tuntia kymmenen minuutin osissa. Yksin en olisi pystynyt hieromaan pidempää kuin 15 minuuttia naista kohden, mutta sain avukseni luokkakaverin, tämä mahdollisti pitempi kestoisen hieronnan naisille. Toisella kerralla päätin lisätä taustalle rauhoittavaa ja rentouttavaa musiikkia. Soitin musiikkia Kaarisillan cd- soittimella ja valitsin musiikin voimakkuuden tilanteeseen sopivaksi. Luokkakaverini poistui tilasta hieronnan jälkeen, jotta sain rauhassa kerätä naisten palautteen ja antaa kotitehtävän. Hieronnan loputtua naiset antoivat palautteen ja kertoivat tuntemuksistaan. Kotitehtäväksi annoin tehtävän hieroa jotain läheistä. Kerroin heille, että seuraavalle kerralla puhumme siitä, mitä tunteita tämä tehtävä heissä herätti. Lopetin ryhmän halaamalla jokaista osallistujaa ja kiitin heitä paikallaolosta.

Yksi sovituista vakiorhmäläisistä ei tullut paikalle toisellakaan ryhmäkerralla ja se hieman harmitti minua. Sain kuitenkin hänen tilallensa vararyhmäläisen ja pystyin toteuttamaan hierontaryhmän. Hieronta sujui hyvin. Haastetta toi se, että luokkakaverini oli auttamassa minua hieronnassa, mutta meillä kahdella oli hyvin erilainen tapa hieroa. Naiset alkoivat arvostella ja vertaamaan hierontatyylejämme, vaikka tarkoituksena oli keskittyä vain kosketukseen ja hierontaan. Itse ajattelin sen niin, että oli vain rikkaus, että naiset saivat kokea erilaisia tyylejä.

Tavoitteeni oli saada hierontatilannetta seesteisemmäksi, sekä hierottavalle että niille, jotka odottavat omaa vuoroansa. Tämän vuoksi halusin lisätä taustalle musiikin. Painoitin vielä sitä, että ryhmän aikana se, jota hierotaan, pyrkii keskittymään hierontansa ja on puhumatta. Tämä tuotti sen seurauksen, että ryhmässä oli paljon rauhallisempaa. Yhdellä naisista tuli jonkin asteinen paniikkikohtaus ryhmän aikana. Hän istui ahtaassa penkissä, josta hänen oli hankala nousta ylös. Avustin naisen seisomaan ja rauhoittelin häntä. Avasin ikkunaa ja pyysin häntä istumaan kovemmalle sohvalle, jossa hän pystyisi istumaan suorassa. Tilanteen rauhoittumisen jälkeen nainen pystyi puhumaan tuntemuksistaan. Aistin, että nainen koki kohtauksen ja siitä selviämisen ryhmäläisten edessä voimaannuttavaksi.

Kotitehtävää naiset eivät olleet tehneet. Yksin naisista sanoi, että hän hieroo tyttärtään aina kun he näkevät. Keskustelimme hieronnan ja kosketuksen tärkeydestä ja naisten positiivisen palautteen myötä innostin heitä antamaan sen saman hyvän olon tunteen jollekin muulle minkä he itse olivat saaneet. Naiset innostuivat ajatuksesta ja lupasivat edes kerran tämän ryhmän aikana toteuttaa sen. Asteikkotaulukon täyttämisen ja palautteen jälkeen kiitin ryhmäläisiä ja annoin oikein lämpimän halauksen jokaiselle. Oli mahdava huomata muutos viikkoa aikaisempaan halaustyyliin. Naiset uskalsivat halata jo paljon rohkeammin.

Jo toisen kerran jälkeen aloin kuulemaan palautteessa opinnäytetyössä tavoittelemiani asioita. Palautteet olivat seuraavanlaisia:

”Ammattimainen hierontatyö, kohtauskin meni ohi, kiitoksia!” (Nainen 2.)

”Hyvä olo, lämmintä virtaa. Jännitystä vähän vatsassa, sen vuoksi en saanut ihan rentouduttua, omia asioita mielessä.” (Nainen 3.)

”Psykkisesti kohotti mielialaa. Teki hyvää, selkä on kokonaan rento, kevyt ja levännyt. Selkä on samanlainen kuin lapsena.” (Nainen 1.)

”Vaikka vähän sattui, teki kuitenkin hyvää.” (Nainen 4.)

Kolmannella kerralla oli vuorossa käsihieronta ja manikyyri. Halauksien ja alku hulinan jälkeen selvensin, mitä tällä kerralla tapahtuu. Kerroin mitä käsihieronta on ja miten

ajattelin sitä toteuttaa. Puhuin muun muassa rasvoista ja kynsilakoista. Luokkakaverini oli mukana auttamassa hierontojen toteuttamisessa, joten jokainen nainen sai käsihierontaa 20 minuuttia ja manikyyrin. Lopuksi keräsin palautteen ja kiitin ryhmäläisiä läsnäolostaan halauksella.

Olin yllättynyt, että kukaan naisista ei ollut kokenut ennen käsihierontaa eikä manikyyriä. Ryhmäläiset ottivat tämän erilaisen hieronnan erittäin hyvin vastaan, vaikka hieman sanomista tulikin siitä, että luokkakaverillani ja minulla oli erilainen hierontatyö. Korjasin tilannetta parhaani mukaan niin, että jokainen olisi tyytyväinen saamaansa hierontaan. Hieroin heitä lisää, jotka kokivat saavansa erilaista hierontaa kuin muut. Tein ohjaajana virheen, kun en kertonut luokkakaverilleni millä tavalla ajattelin itse hieroa. Olisin voinut näyttää hänelle hierontatyöni ja alustaa ryhmän sisältöä enemmän, jolloin hän olisi tiennyt tarkalleen mitä tehdä.

Viime kerralla paniikkikohtauksen saanut nainen arasteli ryhmään tuloa ja sanoi suoraan, että pelkää saavansa uuden kohtauksen. Sain naisen rohkaistua tulemaan ryhmään sanomalla, että ei haittaa, vaikka kohtaus tulisikin. Kaikki ovat omina itsenään ryhmässä, eikä siellä tarvitse esittää mitään. Nainen tuli ryhmään ja oli hyvin tyytyväinen omaan ratkaisuunsa ryhmän jälkeen.

Ryhmässä syntyi keskustelua kosketuksen tärkeydestä. Naiset kertoivat kokemuksiaan sairaaloista, kampaamosta ja muista paikoista, missä olivat kohdanneet jonkinlaista kosketusta. Kaikkien yhteinen ajatus oli se, että jokainen kosketus, oli se sitten sairaalassa tai missä tahansa, on ollut heille jossain määrin tärkeä. Naiset keskustelivat myös kosketuksen erilaisuudesta. Sairaalassa kosketus on ollut hoitoon liittyvää, mutta oleellista virkeystilalle. Esimerkiksi kampaamossa kosketus on taas tuottanut hyvää oloa ja nautintoa.

Loppuhalauksissa tapahtui kolmannella kerralla iso muutos. Aikaisemmin naiset antoivat halauksen ennen kuin he nousivat ylös penkeiltänsä, jolloin halaus ei ollut kovin lämmin ja minun asentoni oli huono. Tällä kerralla jokainen nainen nousi seisomaan ennen halausta ja halaukset kestivät kauemman aikaa. Molemmat osapuolet pystyivät kiittämään toisiaan ihan erillä tasolla kuin aikaisemmin. Oli ilo huomata naisten oma halu halata, eikä vain niin, että minä määrään halauksen kuuluvan jokaisen ryhmän lop-

puun. Minä koin, että kerta kerralta halaustilanne muuttui aidommaksi ja lämpimämmäksi. En ollut ajatellut, että halaus tulisi olemaan naisille näin tärkeä osa ryhmää, mutta ajatus vain vahvistui ryhmän edetessä.

”Hieronta oli hyvää, sain pääsiäiseksi hienot kynnet!” (Nainen 2.)

”Voiteet, kynsilakat ja hieronta, kaikki hyviä! Olo rentoutui ja tuli sellainen hyvän olon tunne.” (Nainen 1.)

Neljännän kerran alussa sovimme naisten kanssa viimeisistä kahdesta ryhmäkerrasta ja niiden sisällöistä. Neljännän kerran hierontamuotona oli terapiapallohieronta. Naiset saivat valita hierotaanko heitä hartioista, niskasta, selästä vai jaloista. Valmistelin naisia siihen, että ryhmä tulee loppumaan parin kerran jälkeen ja keskustelimme asiasta yhdessä. Lopuksi oli palaute ja halaukset.

Neljännellä ryhmäkerralla puhuimme paljon ryhmän loppumisesta ja siitä, miltä se naisista tuntuu. Valmistelin tietoisesti naisia ryhmän loppumiseen, sillä joillekin ihmisille jonkin asian loppuminen voi olla henkisesti erittäin raskasta. Naiset lähtivät ryhmään suurella innostuksella, joka vahvistui kerta kerralta ja tämän takia pidin tärkeänä, ettei ryhmä lopu liian yllättäin ja äkillisesti. Ryhmän loppumisesta puhuttaessa naiset olivat hieman surumielisiä, mutta oli ihana huomata, että ryhmän loppumisesta huolimatta, naiset olivat onnellisia päästessään tällaiseen ryhmään mukaan.

Terapiapallohieronta toimi hyvin naisten kanssa, koska pystyin hieromaan sen avulla monia eri kehon osia naisten istuessa. Ryhmäläiset tunsivat terapiapallohieronnan entuudestaan, mutta silti naiset ottivat sen vastaan kuin he eivät ennen olisi kokeneet sitä. Juuri tämä innostus eri menetelmiin ryhmän aikana, teki omasta ohjaamisestani ja olostani helpon. Koin että minun ei tarvinnut miettiä teenkö jotain väärin, vaan jos todella tein jotain väärin esimerkiksi hieronnan aikana, naiset sanoisivat siitä minulle.

”Rentoutti kädet, ne oli aikasemmin kipeät, niin ei ole enää.” (Nainen 2.)

”Täydellistä hierontaa! Tuntui hyvältä, rentoutti täysin.” (Nainen 4.)

”Osaat hyvin hieroa. Ihan mukavalta tuntui, kädet rentoutuivat. Oli rauhoittavaa!” (Nainen 6.)

Viidennen kerran sisältö oli täysin sama kuin ensimmäisen ja toisen. Jokainen nainen sai niska- ja hartiahierontaa 15 minuuttia. Sovimme, että hierontaryhmän viimeinen kerta on jo seuraavana päivänä ja puhuimme lisää ryhmän loppumisesta. Hieronnan jälkeen pyysin palautteen ja annoimme loppuun lämpimät halaukset.

Viides ryhmäkerta oli hämmäntävän rauhallinen. Naiset eivät juuri jutelleet kovaäänisesti, vaan kaikki keskittyivät hierontaan. Hekin, jotka odottivat vuoroaan kuuntelivat musiikkia ja olivat hyvin rauhallisia. Jos jostain syntyi keskustelua, se oli hyvin asiallista ja mukavaa. Ohjaajan asemassa olin haltioissani tilanteesta, sillä pystyin itsekkin keskittymään toimintaani paremmin ja antamaan sitä kautta laadukkaampaa hierontaa.

Sovimme viimeisen kerran sisällöstä yhdessä naisten kanssa. Annoin heille vapauden sanoa, mikä hierontamuoto oli heidän mielestään paras. Jokainen ryhmäläinen oli sitä mieltä, että käsihieronta ja manikyyri oli paras kerta ryhmän aikana. Tämän vuoksi päätimme sitten, että viimeiselle kerralla toteutan heidän suosikkihierontaansa.

”Tekee hyvää ruumiille, olo rentoutunut ja vapaampi selässä.” (Nainen 1.)

”Tuntui hyvältä. Jäykkyyttä oli, mutta se poistui. Kiva kun täällä voi puhua, tekee terapeutiksi tämän.” (Nainen 4.)

”Pystyy paremmin perunoitakin kuorimaan, kun selkä on aukinaisempi!” (Nainen 5.)

Kuudes ja viimeinen ryhmäkerta alkoi hyvin pitkällä ja haikeutta herättävillä halauksilla. Ryhmäläiset olivat odottavaisen oloisia ja hieman jännittyneitä tulevasta, mutta sain heidät rentoutumaan kyselemällä kaikenmoista ja kertomalla uudestaan tämän viimeisen kerran ryhmän sisällöstä. Naiset valitsivat käsihieronnan viimeiselle kerralle, joten toteutin hierontaa jokaiselle sitä noin 20 minuuttia, sisältäen manikyyrin. Naiset alkoivat heti ryhmän alussa puhua, mitä kaikkea hierontaryhmä on antanut heille ja oli todella ihanaa aistia naisten aito positiivinen kokemus toteuttamastani ryhmästä.

Naiset juttelivat iloisista asioista, hieronta otettiin hyvin vastaan ja ilmapiiri oli leppoinen. Tietenkin ryhmän loppuminen oli kaikkien ajatuksissa, mutta saimme yhdessä ryhmänä pidettyä ajatukset mukavissa asioissa, jolloin pieni suru ryhmän loppumisesta ei saanut meistä otetta. Keskustelimme keväästä ja linnuista ja muista iloisista aiheista.

Ryhmän lopussa keräsin perus palautteen asteikkotaulukon avulla, mutta halusin saada naisten kokonaisvaltaisesta kokemuksesta myös tietoa. Naiset osasivat mahtavasti sanoittaa kokemuksiaan ja tunteuksiaan, jolloin viimeisen kerran palautteesta tuli huikea.

Viimeinen ryhmäkerta oli omasta mielestäni paras, koska pystyin todella aistimaan naisten aidon kiitollisuuden ja sen, että olen pystynyt vaikuttamaan heidän oloonsa loppujen lopuksi näinkin pienellä asialla. Naisten olemus ja läsnäolo vahvisti omaa positiivista kokemustani ryhmästäni. Ymmärsin, että ryhmän pitäminen ei ollut tärkeä kokemus vain naisille, vaan myös minulle. Ryhmä vahvisti ajatustani kosketuksen tärkeydestä asiakkaiden parissa.

Naiset kuvasivat viimeistä ryhmäkertaa:

”Kädet rentoutuivat. Viilaus ja lakkaus, kaikki oli hyvää.” (Nainen 1.)

”Hieno kokemus! Lakat, viilaus ja hieronta, kaikki oli hyviä!” (Nainen 4.)

”Kädet hierottiin hyviksi, teit sen juuri niinkö halusin. Lakankin sain valita itse!” (Nainen 5.)

8 HIERONTARYHMÄN ARVIOINTI

Naiset ottivat ryhmän vastaan avoimin mielin. He halusivat tulla kosketetuksi ja hierotuksi. Näille naisille kosketus ja hieronta ei kuulu jokapäiväiseen elämään, vaan se on harvinaista ja kaivattua. Naiset olivat ryhmän alussa hieman arempia kuin mitä ryhmän loppuvaiheessa kosketuksen vastaanottamista ja antamista ajatellen. Halaukset kehittyivät kerta kerralta lämpimämmiksi ja ryhmäläisten läsnäolo muuttui avoimemmaksi. Naiset ymmärsivät kosketuksen merkityksen ensi kerrasta lähtien ja sanoivat olevansa onnellisia saadessaan olla mukana tällaisessa ryhmässä. Naiset tajusivat jo alkutaipaleelta opinnäytetyöni tarkoituksen ja syyt, miksi haluan tehdä tästä aiheesta lopputyöni. Kaksi ryhmäläisten kommenttia kuvaa heidän ajatuksiaan:

”Koskettaminen on terveydelle ja psyykkeelle tärkeitä. Sairaus menee huonompaan suuntaan jos ei saa kosketusta.” (Nainen 1.)

”Halaus ominainen juttu, kuuluu perinteisiin, ihana juttu!” (Nainen 3.)

Naiset sanoivat kokevansa ryhmän voimaannuttavana ja erittäin kaivattuna osana heidän elämäänsä. Jokainen oli iloinen paikastaan ryhmässä ja pelkästään se, että juuri he olivat päässeet mukaan tähän ryhmään, oli heille tärkeä asia. Naisille ryhmässä koetut tilanteet ja jaetut keskustelut olivat myös tärkeitä kosketuksen ja hieronnan lisäksi. Vaikka naiset tunsivat toisensa entuudestaan, oppivat he toisistaan uutta jakaessaan tämän kokemuksen yhdessä. Naiset kuvaavat ajatuksiaan:

”Ollaan vähän yksinäisiä. Tää tekee mukavaa, että meitä huomioidaan. Se tuo semmosta vaihtelua arkeen.” (Nainen 1.)

”Hieno juttu, että oon saanu olla tässä mukana!” (Nainen 2.)

”Mukava, kun on saanut jutella samalla.” (Nainen 4.)

Naiset osasivat hyvin antaa palautetta jokaisen hierontakerran päätteeksi. Huomasin, että he nauttivat palautteen antamisesta ja siitä, että minä halusin tietää, miltä heistä oli tuntunut ja mitä ajatuksia ryhmässä oleminen herättää. Naiset kokivat olevansa tärkeitä ja välitettyjä, koska olin kiinnostunut heidän tuntemuksistaan ja voinnista. Kokemus siitä, että heidän ajatuksillaan ja tuntemuksillaan on merkitystä, oli naisille hyvin voimauttavaa. Eräs nainen kuvaa ryhmästä saamaansa tunnetta:

”Tunnen itseni sellaiseksi, että minäkin osaan jotain!” (Nainen 5.)

Naiset antoivat paljon palautetta omasta ohjaustavastani sekä hieronnan että koko ryhmän toteuttamisesta. Positiivisen palautteen määrä oli huikea. Jokainen hierontakerta oli naisten mielestä toiminut kokonaisuutena ja muutenkin onnistunut. Olin hyvin onnellinen kuullessani, että olen toiminut naisten mielestä ammattimaisesti ja selkeästi, jolloin kaikilla on ollut turvallinen olo ryhmän aikana. Seuraavat kommentit ovat tyypillisiä esimerkkejä palautteesta:

”Huomaa, ettet ole ensimmäistä kertaa näissä hommissa!” (Nainen 1.)

”Kivaa on ollut olla ryhmässä, saanut olla oma itsensä.” (Nainen 2.)

”Olen tykännyt erittäin paljon. Olet ohjannu ryhmää tosi hyvin!” (Nainen 3.)

Musiikin sisällyttäminen hierontaryhmiin oli naisten mielestä hyvä lisä. Vaikka välillä keskustelun hälinä peitti musiikin taakseen, niin kuitenkin se kuului niinä hetkinä, kun sitä kaivattiin. Naiset saivat hieronnasta enemmän irti rauhoittuessaan kuuntelemaan musiikkia. Myös ne, jotka odottivat vuoroaan, saivat hieman rentoutua jo ennen hierontaa. Musiikki toimi hyvänä ajatusten rauhoittajana ja valmistajana itse hierontaan. Naiset kuvasivat musiikkia seuraavanlaisesti:

”Musiikki oli miellyttävää, myrskyisä mieli rauhottui.” (Nainen 1.)

”Musiikki oli tosi rauhoittavaa.” (Nainen 3.)

”Musiikki oli rauhoittava, sellaista klassista.” (Nainen 5.)

Kokonaisuudessaan naiset olivat hyvin tyytyväisiä ryhmään ja sen sisältöön. He kokivat voivansa paremmin kuin ennen ja heidän mielensä oli kirkkaampi. Ryhmä toi naisille iloa elämään ja kokemuksen siitä, että he ovat tärkeitä ja yhdenvertaisia. Kuuden kerran hierontaryhmä oli naisille sopivan mittainen, mutta hierontaa ja kosketusta naiset sanoivat jäävänsä kaipaamaan ryhmän loputtua. Tämän vuoksi naiset alkoivatkin miettiä, millä tavalla he pystyisivät jatkamaan ryhmää, vaikka minä lopetan.

Loppuarvioinnissa naiset kommentoivat seuraavanlaisesti:

”Tämmöistä voisi olla enemmänkin, antaa rauhoittavan olon.” (Nainen 3.)

”Olisi hyvä, jos olisi mahdollisuus saada enemmänkin hierontaa.” (Nainen 4.)

Naiset kokivat, että hieronta toi heille fyysisesti paremman olon. Heidän verenkiertonsa esimerkiksi hartioissa tai käsissä parani, jolloin fyysinen ja sitä kautta henkinen hyvinvointi lisääntyivät. Naiset puhuivat omasta olostaan avoimesti koko ryhmän ajan, jolloin minulla oli helppo huomata konkreettiset hieronnan ja kosketuksen vaikutukset heidän olemuksessaan ja olossaan. Naiset kuvasivat fyysisiä muutoksiaan:

”Hieronta on tehnyt paremman verenkierron mun sormiin.” (Nainen 1.)

”Hartioissa on ollu jumiutumaa, sieltä on tärkeä hieroakin.” (Nainen 4.)

”Hieronta on ollut hyvä juttu, paikat vetreytynyt!” (Nainen 5.)

Ryhmä toimi naisille minäkuvan muuttajana positiivisempaan suuntaan. Hieronta ja kosketus vaikuttivat siis myös henkisellä tasolla naisten olotilaan. Minä huomasin naisten positiivisuuden lisääntyneen ja yleisen elämänasenteen muutoksen. Naiset sanoivat jaksavansa paremmin ja välittävänsä enemmän ympärillä tapahtuvista asioista. Nämä kaikki positiiviset muutokset naisten olemuksessa olivat ainakin osaksi hierontaryhmän ansioita. Naiset kuvasivat oloaan seuraavanlaisesti:

”On vain parempi olla, sellainen keväinen mieli. Ryhmän ansioista olen piristynyt!” (Nainen 1.)

”Rentoutunut olo enemmän ryhmän ansiosta.” (Nainen 3.)

”On tuntunut kotonakin siltä, että on ollut kivan kaverin kanssa päivän.” (Nainen 1.)

”Jaksaminen on parantunut, haluan hemmotella itseäni enemmän.” (Nainen 2.)

”Tunnen itseni sellaiseksi, että minäkin osaan jotain!” (Nainen 5.)

”Ihmiset kadulla katsoo ihaillen, kun olen pirteämpi.” (Nainen 1.)

”Itsetunto on noussut. Jaksan laittaa itseäni naisellisemmaksi. Haluan näyttää nätimmältä.” (Nainen 2.)

Naisten viimeisen kerran kommentit olivat minulle erittäin tärkeitä. Vaikka olin huomannut muutoksia heidän oloissaan, oli hienoa kuulla, että ryhmällä on oikeasti ollut heihin näin suuri vaikutus. Hierontaryhmän tavoitteet toteutuivat erittäin laajasti. Sain varmistuksen sille, että kosketus ja hieronta ovat tärkeitä mielenterveyskuntoutujanaiselle heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ajatellen.

9 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTIA JA POHDINTAA

Ajatus hierontaryhmän pitämiseen lähti omasta kiinnostuksestani nähdä se, onko kosketuksella ja hieronnalla vaikutusta mielenterveyskuntoutujan hyvinvointiin ja arkeen. Halusin myös lisätä ihmisten tietoisuutta kosketuksen merkityksestä, sillä kosketus ja hieronta ovat ihmisten perustarpeita. Tämän asian olen monta kertaa sanonut opinnäytetyössäni ja oikeassa työssä sekä vapaa-aikana. Ihmiset jostain syystä hieman kammoksevat kosketusta, vaikka he siitä nauttivatkin. On hämmäntävää huomata se, että jokainen ketä minä olen hieronut tai kenen kanssa olen puhunut asiasta, on ollut samaa mieltä kanssani kosketuksen tärkeydestä. Kuitenkaan nämä ihmiset eivät ole itse valmiita koskettamaan toista ihmistä ja laittamaan sitä samaa hyvän olon tunnetta kiertoon seuraavalle. Minusta tällainen ajatusmalli on itsekästä.

Sosiaali- ja terveysalan työpaikoilla työntekijät ovat paljon tekemisissä ihmisten kanssa. Työntekijät lohduttavat, auttavat, ohjaavat, tukevat ja ovat läsnä asiakkaan ja hänen läheistensä asioissa. Ammattilaisia on monenlaisia. Kaikki tekevät työnsä erillä tavalla, mutta ainakin toivon mukaan asiakaskeskeisesti. Olen ajatellut sitä, mitä tapahtuisi, jos jokainen sosiaalialan kentällä työskentelevä ammattilainen opettelisi käyttämään kosketusta jokapäiväisessä työssä asiakkaiden kanssa? Niin kuin sanoin, kaikki ovat erilaisia ja kosketus ei ole jokaiselle luontevaa, mutta ajatuksella on mielenkiintoista leikitellä. Pieni kosketus, esimerkiksi käden laskeminen asiakkaan olkapäälle puhuttaessa tai mikä tahansa hyvin pieni huomioiminen tekee usein ihmeitä. Sen takia olisi hienoa, jos työntekijät lisäkouluttautuisivat tai vain alkaisivat rohkeasti käyttää kosketusta yhtenä osana heidän työkuvaansa.

Tiedän, että on paljon ammattilaisia, jotka koskettavat työssään ihmisten kanssa. Lääkärit, sairaanhoitajat, lähihoitajat ja muut, joiden ammattiin kuuluu niin sanottua hoidollista kosketusta. Hoidollinen kosketus jää usein vain liian pintapuoliseksi ja on niin sanottua pakollista koskettamista. Koskettaminen pitäisi olla sellaista, että asiakas kokee olevansa tärkeä, koska hänelle on aikaa ja häntä halutaan koskea. Tämä on ehdottoman tärkeää esimerkiksi asiakkaan kuntoutumista ajatellen. Asiakkaan mielen ollessa virkeä ja iloinen, kuntoutuminen esimerkiksi leikkauksesta toipuminen edistyy nopeammin. Tiedän, että sairaaloissa ja vanhainkodeissa on kiire ja aikaa on rajallisesti. Senpä vuok-

si olisi tärkeää niinä pieninä hetkinä, kun on asiakkaan kanssa, luoda hänelle se tunne, että hän on tärkeä.

Pidän tutkimustani luotettavana, sillä aineistoni analysoinnin kautta olen saanut vastauksia tutkimuskysymyksiini. Ryhmiä havainnoidessani keskityin olellisiin seikkoihin ja tämän ansiosta sain tutkittua niitä asioita, mitä halusinkin. Palautteessa, havainnoinnissa ja teoriassa toistui sama käsitys kosketuksen ja hieronnan merkityksestä. Näin ollen koen, että saamani tulokset ovat tutkimukseni kannalta luotettavia.

Ryhmästä saamani tulokset eivät tietenkään ole yleispäteviä, koska hierontaryhmä oli ainutkertainen ryhmäkokemus. Jokainen ihminen on erilainen ja eri ryhmäläisten kanssa tulokset olisivat voineet olla erit. Toimiessani yksin ryhmän havainnoijana toi se haastetta kokonaisvaltaiselle havainnoinnille. En voi olla täysin varma, että olenko pystynyt havainnoimaan kaikkea tutkimukselleni olennaista.

Koin toimivani koko opinnäytetyöprosessin ajan hyvien eettisten periaatteiden mukaisesti. Opinnäytetyö prosessin alussa hain tutkimuslupaa Sopimusvuori ry:ltä ennen tutkimusaineiston keruun aloittamista. Lisäksi ennen hierontaryhmän aloitusta pyysin jokaiselta ryhmään osallistujalta suostumusta käyttää heidän tuntemuksiaan ja ajatuksiaan työssäni. Kerroin heille tarkasti ryhmän tarkoituksen ja tein heille selväksi, etten tule käyttämään heidän nimiään tai muita tietoja. Painotin naisille sitä, että ryhmässä oleminen on vapaaehtoista ja missä vaiheessa tahansa ryhmästä saa jättäytyä pois. Tutkimustyötäni kirjoittaessani olen pitänyt tärkeänä, ettei naiset tuntemukset ja ajatukset pysyvät anonymieinä, eivätkä ole millään tavalla tunnistettavissa. Tutkimuksen eettisyys on ollut minulle tärkeää prosessin alusta loppuun.

Oma suhtautuminen kosketukseen ja hierontaan on vain vahvistunut tämän prosessin aikana. Olen oppinut, että sosionomin (AMK) ammatissa on hyvä osata olla läsnä ja lähellä, eikä arastella esimerkiksi koskettamista. Tulevaisuutta ajatellen aion hyödyntää tätä kokemusta työssäni sekä omassa elämässäni. Työssäni haluan antaa asiakkaille sekä työyhteisölle palasen oppimastani tuottamalla heille hyvää oloa esimerkiksi hieronnan avulla. Haluan myös levittää kokemaani ja oppimaani työkavereille sekä vertaisille, että kannustaa heitä rohkeasti kosketuksen käyttämiseen asiakastyössä.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoista. Jokainen kerta oli omalla tavallaan erilainen, mutta järjestelmällisyys loi ryhmistä kokonaisuuden. Oli taas kerran mahtava huomata ja ymmärtää, vaikka ihminen sairastaa esimerkiksi skitsofreniaa, se ei tee hänestä millään tavalla vähäpätöisempää tai huonoa. Ihmisten ennakkoluulot ovat joskus aivan liian rajuja. Myönnän, että minullakin oli ennakkoluuloja mielenterveyskuntoutujista ennen toisen vuoden harjoittelua, mutta heti ensimmäisenä viikon jälkeen kaikki ennakkoajatukset olivat murskautuneet. Hierontaryhmän pitäminen vain vahvisti sitä, että jokainen ihmisen on arvokas taustoistaan tai sairauksistaan huolimatta.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen sujui melko kivuttomasti. Olen oppinut itsestäni tämän prosessin aikana sen, että olen yllättävän järjestelmällinen halutessani. Olen pysynyt suunnittelemassani aikataulussa ja oikeastaan alittanutkin sen reilusti. Olen tyytyväinen opinnäytteeseeni, mutta eniten olen tyytyväinen ryhmästä saamiin tuloksiini. Vaikka kirjallinen osio ei toimisi, itse toteuttamani ryhmä antoi minulle ja ennen kaikkea ryhmässä olleille naisille niin paljon, että muulla ei ole väliä.

Tämä yhden naisen kommentti erään ryhmäkerran päätteeksi kertoo minulle sen, että hierontaryhmällä oli vaikutusta ainakin hänen hyvinvointiinsa. Hän koki olonsa voimaantuneeksi ja hyväksi saadessaan huomiota ja kosketusta. Nainen koki itsentuntonsa kohoavan ja hän oli todella ylpeä itsestään sillä hetkellä.

”Tunnen itseni sellaiseksi, että minäkin osaan jotain!”

LÄHTEET

- Anttinen, E.E. & Ojanen, M. 1984. Sopimusvuoren terapeutit yhteisöt. Tampere: Hermes Oy.
- Arponen, R. & Airaksinen, O. 2007. Hoitava hieronta. Helsinki: WSOY.
- Chang, D. 2010. Hiero itsesi kivuttomaksi, terveeksi ja hyväkuntoiseksi. Parantavat kädet. Suom. Valta, T. Valitut palat. Alkuperäinen teos 1999.
- Costa, L. 2007. Hierontaa kehon ja mielen virkitykseksi. Suom. Jaakkola, E. L. Helsinki: WSOY. Alkuperäinen teos 2003.
- Eastabrooks, C. A. & Morse, J. M. 1992. Toward a theory of touch: the touching process and acquiring a touching style. *Journal of Advanced Nursing*. (17): 448-456.
- Enäkoski, R. & Routasalo, P. 1998. Kosketuksen voima. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Heidt, P. R. 1990. Openness: A Qualitative Analysis on Nurses and Patients Experiences of Therapeutic Touch. *Journal of Nursing Scholarship* 22 (3): 180-186.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: StarOffset Oy.
- Helynen, K. Yrittäjänaiset. 2011. Uusia näkökulmia hierontaan. Luettu 4.9.2013. <http://www.yrittajanaiset.fi/areena.php?aid=8228&k=7702>.
- Hietaharju, P. & Nuuttila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Latvia: Livonia Print.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Kavanagh, W. 2002. Kotihieronta. Helpot ohjeet koko perheen hierontaan. Suom. Ketola, V-P. Tammi.
- Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.
- Krieger, D. 1990. Therapeutic Touch. Two decades of research, teaching and clinical practice. *Imprint* 37 (3): 83-88.
- Krieger, D. 1979. The Therapeutic Touch. How to use your hands to help or to heal. New York: Prentice Hall Press
- Kuula, A. 2010. Toimintatutkimus. Luettu 2.10.2013. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html

- Le May, A. C. & Redfern, S. J. 1989. Touch and Elderly people. In J. Wilson- Barnett & S. Robinson. (eds.) *Directions in Nursing Research: Ten Years of Progress* at London University. London: Scutari Press, 11-18.
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank, B. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. *Mediapinta*.
- Mehta, N. 2000. *Indian Head Massage, discover the power of touch*. London: Thorsons.
- Quinn, J. 1988. Building the body of knowledge: Research on therapeutic touch 1974-1986. *Journal of Holistic Nursing* 6 (1): 37-45.
- Quinn, J. 1984. Therapeutic Touch as energy exchange: Testing the theory. *Advanced in Nursing Science* 6 (2): 42-49.
- Routasalo, P. 1999. Physical touch in nursing studies: a literature review. *Journal of Advanced Nursing* 30 (4): 850.
- Sopimusvuori ry:n kotisivut. Luettu 2.9.2013. <http://www.sopimusvuori.fi/>.
- Suvikas, A., Laurell, L. & Nordman, P. 2010. *Kuntouttava lähihoito*. Helsinki: Edita.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. 2003. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

LIITE 1

LUPA AINEISTON KÄYTTÖÖN OPINNÄYTETYÖSSÄ

Teen opiskelijana opinnäytetyön. Se koostuu hierontaryhmästä johon osallistuu 4 naista. Olen kiinnostunut ryhmäläisten kokemuksista tällaisesta toimintamuodosta.

Pyydän lupaa käyttää sinun kokemuksiasi opinnäytetyössäni. En tarvitse mitään taustatietoja, nimiä tai muuta sellaista. Olen kiinnostunut vain siitä mikä merkitys sinulle on tällaisella toimintamuodolla.

Ryhmän jäsenet esiintyvät työssä nimettöminä. Ryhmien aikana syntyvät keskustelut ja kokemukset pysyvät luottamuksellisina, lukuun ottamatta niitä keskusteluja joita käydään siitä miltä ryhmä on tuntunut.

Suostun siihen, että minun kokemuksiani saa raportoida opinnäytetyössä

Paikka ja päiväys

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Asteikkotaulukko
Asiakas:

LIITE 2



9
8
7
6
5
4
3
2
1